

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 17
ฉบับที่ 233
มีนาคม 2564



รางวัลแห่งคนสร้างสุข บนเส้นทางสุขภาวะ

- ๒๐ ปี เส้นทางสร้างสุขภาวะ
- สร้างโลกด้วยความเท่าเทียม
- รู้จักความน่ากลัวไวรัสกลายพันธุ์



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ทุกการเดินทางย่อมมีเรื่องราวให้จดจำเสมอ ทั้งเรื่องดี และเรื่องร้าย หนทางราบรื่นและอุปสรรคขวากหนาม สุขและทุกข์ การเดินทางบนเส้นทางของการสร้างสุขภาวะ ตลอด 19 ปีที่ผ่านมาของ สสส. ก็เช่นเดียวกัน



ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

ต้นปีนี้ มีข่าวดีที่แจ้งทุกท่านไปตั้งแต่เดือนที่แล้วว่า ที่ประชุมคณะกรรมการบริหารองค์การอนามัยโลก สมัยที่ 148 ได้ประกาศรับรองให้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับรางวัล Nelson Mandela Award for Health Promotion และจะมีพิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณในระหว่างการประชุมสมัชชาอนามัยโลก สมัยที่ 74 ในเดือนพฤษภาคม 2564 นี้

รางวัลทรงเกียรตินี้ บ่งบอกถึงการยอมรับในแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของไทยในระดับนานาชาติ โดยองค์การอนามัยโลกได้พิจารณามอบรางวัลให้ สสส. จากเหตุผลสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

1. สนับสนุนการพัฒนาและผลักดันให้เกิดกฎหมายและนโยบายที่เอื้อต่อสุขภาพ
2. สนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนบรรทัดฐานทางสังคม ไปสู่สังคมที่มีสุขภาวะและเท่าเทียม
3. แสดงบทบาทนำในการเผยแพร่ประสิทธิภาพของกลไกนวัตกรรมการเงินการคลังเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ช่วยเหลือประเทศอื่นในการจัดตั้งกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ
4. ส่งมอบคุณค่าที่ได้รับการพิสูจน์แล้วต่อสังคมไทย และยังมีความสามารถในการตอบสนองอย่างรวดเร็วต่อวิกฤต และ
5. มีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของตัวชี้วัดทางสุขภาพ และผลลัพธ์ทางสุขภาพ

เหตุผลเหล่านี้ ช่วยตอกย้ำถึงแนวทางที่ สสส. ใช้ในการสนับสนุนให้เกิดมาตรการสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย ที่ผ่านมามีความมุ่งมั่นอย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะพบทางหรืออุปสรรค สร้างพลังจากทุกภาคส่วนเพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนสังคมสุขภาวะ การส่งเสริมและผลักดันนโยบาย กฎหมาย ระเบียบในระดับต่าง ๆ จำนวนมาก ที่ช่วยสร้างกติกาสังคมที่เอื้อสู่การมีสุขภาพที่ดีง่ายขึ้น ร่วมกับการพัฒนาชุมชนองค์กร โครงสร้างสังคม ควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรมและวิถีชีวิตผู้คน จนร่วมกันส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพที่สำคัญหลาย ๆ ด้าน ทั้งในประชากรโดยรวมและในกลุ่มที่เปราะบาง

การสร้างเสริมสุขภาวะโดยความร่วมมือของทุกภาคส่วน ข้างต้น มีรูปธรรมของภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพอันกว้างขวาง หลากหลาย ที่มาประสานร่วมยุทธศาสตร์กันเดินทางไปสู่การเปลี่ยนแปลง และหาทางวิธีที่จะสะท้อนความสำเร็จใด ๆ ที่เกิดขึ้น ก็เป็นความสำเร็จของภาคีเครือข่าย สสส. ทั้งหมด รวมทั้งเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จของวงการสุขภาพไทย และประเทศไทยโดยรวมด้วย

สสส. จะยังคงพัฒนาต่อไปในก้าวเดินสู่ทศวรรษที่ 3 มาร่วมเดินทางเคียงข้างกันต่อไปนะครับ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 233 มีนาคม 2564

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

รางวัลแห่งคนสร้างสุข บนเส้นทางสุขภาวะ

สุขสร้างได้

10

คนพิการมีงานทำ “ได้อะไรมากกว่าการจ้างงาน”

คนสร้างสุข

14

คนพิการต้องมีงานทำ โอกาสสร้างได้

สุขรอบบ้าน

16

โคโรนาไวรัสสายพันธุ์อังกฤษ ยิ่งรู้จักยิ่งน่ากลัว

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

22

งามจากภายในเปล่งประกายสู่ภายนอก

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

* ๙ * ๙ * ๙

#ระยะห่างทางสังคม



รางวัลแห่งคนสร้างสุข บนเส้นทางสุขภาวะ

ก้าวสู่ปีที่ 20 แห่งการเดินทางบนเส้นทางสุขภาวะของ สสส.

จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลัง คือ พันธกิจหลัก ที่ สสส. ทำเพื่อให้บุคคล องค์กรทุกภาคส่วน
ให้มีขีดความสามารถและสร้างสรรค์ระบบสังคม ที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะดีมาโดยตลอด

การสร้างเสริมสุขภาพ เป็นงานที่ใช้เวลาการทำงานนานกว่าจะเห็นผลลัพธ์ โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ก่อให้เกิด
เกิดปัจจัยเสี่ยง ต้องใช้เวลาสร้างความรู้ ความเข้าใจ เปลี่ยนทัศนคติ กว่าที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล
และสังคม เหมือนพลิกที่ต้องใช้เวลาสะสมก่อนจะงอกงามและเปล่งประกาย

สสส. ใช้เวลาทำงานและพิสูจน์ด้วยผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยการเดินทางมิได้เกิดขึ้นเพียงลำพัง แต่ทุกภาคส่วนร่วมกันทำงานผ่าน 2,000 แผนงาน โครงการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ที่มีการแบ่งภารกิจผ่านแผนงานหลัก 15 แผนงาน เพื่อให้ครอบคลุมงานในทุกประเด็นสุขภาพ ทั้ง ยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาเสพติด อาหาร กิจกรรมทางกาย ชุมชน และดูแลสุขภาพะกลุ่มประชากรต่างๆ ครอบคลุมตั้งแต่ ก่อนตั้งครรภ์ หลังคลอด ทารก วัยรุ่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ กลุ่มคนเปราะบาง กลุ่มคนพิการ คนชายขอบ โดยมีเป้าหมายเดียวกันคือ **“การสร้างสุขภาพ”**



หนึ่งในผลลัพธ์ของการทำงานสร้างเสริมสุขภาพที่สำคัญคือ องค์การอนามัยโลก ได้กล่าวชื่นชมว่า **“สสส. เป็นหน่วยงานสำคัญที่ทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพทั้งในประเทศไทยและระดับโลก”** และได้มอบรางวัล Nelson Mandela Award for Health Promotion ซึ่งจะมีพิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณในระหว่างการประชุมสมัชชาอนามัยโลก สมัยที่ 74 ในเดือนพฤษภาคม 2564 นี้



งานของ สสส. ริเริ่มตั้งแต่ก่อตั้งกองทุน ตาม พ.ร.บ.กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 หลังจากนั้นก็ได้ขับเคลื่อนและสร้างความเปลี่ยนแปลงในสังคมหลากหลายรูปแบบ ทั้งการรณรงค์ลดเหล้าเข้าพรรษา การแข่งขันกีฬาปลอดเหล้า-ปลอดบุหรี่ ริเริ่มการสร้างความสุขในองค์กรด้วย **Happy Workplace** รณรงค์ประเพณีปลอดเหล้า สงกรานต์ปลอดเหล้า จนเครียดไม่กินเหล้า ลดอุบัติเหตุบนท้องถนน แคมเปญก็เท่ากับออกกำลังกาย ประกาศวันงดดื่มสุราแห่งชาติ จับมือกับ อปท.ทั่วประเทศ นำไปสู่การพัฒนาสุขภาพชุมชน โครงการวิ่งสู่วิถีใหม่ สร้างคนต้นแบบในแง่ต่าง ๆ ทั้งเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า สร้างทางเลือกใหม่ทางสุขภาพให้กับสังคม เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างบางส่วนจากการทำงานเท่านั้น



สิ่งสำคัญที่ สสส. เรียนรู้จากการทำงานตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา คือ การสร้างความร่วมมือ บนพื้นฐานความเข้าใจ เพราะการทำงานแต่ละด้าน หากใช้เพียงการบังคับก็เห็นผลไม่ยั่งยืน แต่ความเปลี่ยนแปลง ความร่วมมือที่เกิดมาจากความตระหนัก และเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้น จะทำให้เกิดความยั่งยืนในการแก้ปัญหา

สะท้อนได้จาก...



อัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง
จาก **32.7%** ในปี 2547 เป็น **28.4%** ในปี 2560



อัตราการสูบบุหรี่ลดลง
จาก **32%** ในปี 2534 เป็น **19.10%** ในปี 2560



จำนวนประชากรไทยที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
เพิ่มขึ้นจาก **66.3%** ในปี 2555 เป็น **74.6%** ในปี 2562

สิ่งเหล่านี้ จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากไม่ได้รับความร่วมมือจากประชาชน และภาคส่วนต่าง ๆ ของสังคม

วันที่ 18 พฤศจิกายน ปี 2564 นี้ สสส. จะครบรอบ 20 ปี และก้าวสู่ทศวรรษที่ 3 มุ่งสู่การเป็น “องค์กรนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” แนวนอนว่า งานการขับเคลื่อนสุขภาพจะยังคงเดินหน้าอย่างต่อเนื่อง ภายใต้การบริหารงานองค์กรยุคใหม่ที่ต้องมีความคล่องตัวมากขึ้น โดย สสส. เตรียมที่จะเปิดตัว 2 หน่วยงานใหม่ภายใต้การกำกับของ สสส. คือ

ศูนย์กิจการสร้างสุข (SOOK Enterprise) ทำหน้าที่ขยายผลองค์ความรู้ ข้อมูลวิชาการ สร้างเสริมประสบการณ์ด้านสุขภาพให้เข้าถึงประชาชน ผ่านกิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่สร้างสรรค์

สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy) ทำหน้าที่พัฒนาศักยภาพและให้คำปรึกษาภาคีเครือข่าย ยกกระดับนักสร้างเสริมสุขภาพมืออาชีพ ซึ่งจะขยายการจัดอบรม หลักสูตรการเรียนรู้ ในระดับ อำเภอ ตำบล จนทำให้ สสส. สามารถขยายโครงการเพื่อสุขภาพออกไปจาก 4,000 โครงการเพิ่มเป็น 7,000 โครงการได้ รวมทั้งเกิดกิจกรรมสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพใหม่ๆ ให้ประชาชนในอนาคต

ความท้าทายใหม่ ๆ ถือเป็นโจทย์สำคัญ ที่ สสส. จะเดินหน้าต่อไป ซึ่งในยุค Digital transformation จะใช้ระบบ Big Data เข้ามาช่วยและทำให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการมากที่สุด ด้วยการนำ AI เข้ามาช่วยในการทำงาน โดยเฉพาะการเจาะลึกสุขภาพของแต่ละบุคคล ด้วยเครื่องมือการจับสถานการณ์โซเชียล ทำการวิเคราะห์เพื่อให้ส่งข้อมูลตรงถึงประชากรที่ต้องการมากที่สุด

ในยุคต่อไป ปัญหาที่กระทบไปถึงสุขภาพ ก็ยังคงต้องเดินหน้าอย่างจริงจัง เช่น ผลักดัน “กฎหมายอากาศสะอาด” จากปัญหา PM2.5 การนำระบบฐานข้อมูล “Big Data” มาใช้ป้องกันดูแลสุขภาพ และสานต่อเรื่องโควิด-19 การจ้างงานคนพิการ และสนับสนุนมาตรการทางราคาและภาษีเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล เพื่อปกป้องสุขภาพของประชาชน ลดเสี่ยงโรค NCDs

การที่ สสส. ได้รับรางวัลในระดับนานาชาติ ไม่ใช่เป้าหมายสำคัญ หากแต่เป็นการตอกย้ำว่า “เราได้เดินมาถูกทางในการสร้างเสริมสุขภาพประชาชน เส้นทางที่จะต้องเดินต่อนั้นยังอีกไกล และทั้งหมดจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากประชาชนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี” มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพที่ดีไปพร้อมๆ กัน

การพิจารณาให้ สสส. ได้รับรางวัลนี้มาจากความสำเร็จ 5 ประการ คือ

1 สนับสนุนการพัฒนาและผลักดันให้เกิดกฎหมายและนโยบายที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การออกพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 การห้ามโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การปรับอายุต่ำสุดสำหรับการดื่มตามกฎหมายเป็น 20 ปี เป็นต้น

2 สนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนบรรทัดฐานทางสังคมไปสู่สังคมที่มีสุขภาพและเท่าเทียม เช่น งานบุญปลอดเหล้า แคมเปญงดเหล้าเข้าพรรษา การเตรียมความพร้อมและการจ้างงานคนพิการที่เป็นลูกจ้างอย่างเป็นธรรม เป็นต้น

3 แสดงบทบาทนำในการเผยแพร่ประสิทธิภาพของกลไกนวัตกรรมการเงินการคลังเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การช่วยเหลือทางวิชาการแก่กลุ่มประเทศรายได้ปานกลางค่อนข้างต่ำในการจัดตั้งกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ เช่น มองโกเลีย มาเลเซีย เกาหลีใต้ เวียดนาม สปป.ลาว

4 ส่งมอบคุณค่าที่ได้รับการพิสูจน์แล้วต่อสังคมไทย และยังมีความสามารถในการตอบสนองอย่างรวดเร็วต่อวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ เช่น การช่วยเตรียมสังคมไทยสู่ “วิถีชีวิตใหม่” ทั้งการสื่อสารณรงค์ การริเริ่มโครงการใหม่ การปรับแผนงาน/โครงการเดิมให้ตอบสนองต่อภาวะโควิด-19

5 มีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของตัวชี้วัดทางสุขภาพและผลลัพธ์ทางสุขภาพ เช่น อัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงจาก 32.7% ในปี 2547 เป็น 28.4% ในปี 2560 จำนวนประชากรไทยที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้นจาก 66.3% ในปี 2555 เป็น 74.6% ในปี 2562 เป็นต้น

รู้จักรางวัล เนลสันแมนเดลา

รางวัลเนลสันแมนเดลาด้านการส่งเสริมสุขภาพ (Nelson Mandela Award for Health Promotion) เป็นรางวัลที่ถูกก่อตั้งขึ้นโดยองค์การอนามัยโลกในปี 2562 (ผ่านข้อตัดสินใจของคณะกรรมการบริหารองค์การอนามัยโลก EB144(9))

ด้วยการริเริ่มของกลุ่มรัฐมนตรีสาธารณสุขของประเทศสมาชิกองค์การอนามัยโลกภูมิภาคแอฟริกา เพื่อเป็นการรำลึกถึงมนุษยธรรมของนายเนลสัน แมนเดลา อดีตประธานาธิบดีแอฟริกาใต้ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการรณรงค์ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์

“รางวัลนี้มอบให้กับบุคคล หรือ องค์กร ที่สร้างผลงานสำคัญโดดเด่นด้านการสร้างเสริมสุขภาพ”
โดยองค์การอนามัยโลกมีการมอบรางวัลนี้เป็นครั้งแรก ในปี 2563

“

รางวัลเนลสันแมนเดลา ที่ สสส. ได้รับคือ หมายความว่าความสำเร็จของภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพทุกคน ที่อุทิศตนทำงานจนเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ เป็นเกียรติยศและความภาคภูมิใจของคนไทยทั้งประเทศที่ร่วมกันสร้างความเปลี่ยนแปลง

20 ปีที่ผ่านมา สสส. ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อสร้างความร่วมมือของประชาชนและภาคีเครือข่าย หนุนเสริมการทำงานทั่วทั้งประเทศ พันธกิจของ สสส. เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้คนให้มีสุขภาพดี กระตุ้นให้เกิดการลด ละ เลิก ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ งานเหล่านี้ย่อมหนีไม่พ้นที่จะกระทบต่อผู้เสียผลประโยชน์ ตลอดเวลาการทำงานจึงเกิดอุปสรรคมากมายที่ สสส. และภาคีเครือข่ายต้องฟันฝ่ามารุสุมให้สำเร็จ พันธกิจทั้งหมดนี้ถือเป็นการสร้างผลงานให้ประจักษ์ พิสูจน์คุณค่าของกลไกการทำงานรูปแบบใหม่ของสังคมไทย ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ได้จริง

สสส. ไม่ได้เป็นเพียง “กองทุน” ที่ใช้เงินภยาียาสูบและสุรา มาทำงาน หรือเป็นเพียงหน่วยงานที่รณรงค์สื่อสารตามสื่อต่าง ๆ หรือเป็นเพียงกลไกรัฐย่อยหนึ่งที่ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขทำนองเดียวกับกรม กองในราชการ แต่ที่จริงแล้ว สสส. เป็นกลไกนวัตกรรมทางการเงินการคลังของประเทศ เพื่อจุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังบุคคล ชุมชน องค์กรทุกภาคส่วน ให้มาร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพ ที่ตอบโจทย์สุขภาวะสำคัญในยุคปัจจุบัน ไม่ได้อยู่ที่บริการทางการแพทย์และยาเป็นหลักเช่นในอดีต แต่ขึ้นอยู่กับการพฤติกรรม วิถีชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมเสียมากกว่า

เหตุผลสำคัญที่องค์การอนามัยโลกพิจารณาตัดสินมอบรางวัลทรงเกียรตินี้ให้ สสส. โดยมีมติเป็นเอกฉันท์ เป็นภาพสะท้อนของการยอมรับในสิ่งที่ สสส. ได้ดำเนินมาตรการสร้างเสริมสุขภาพต่าง ๆ ในหลากหลายด้าน จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงเพิ่มปัจจัยดี เปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมอย่างยั่งยืน ผมหวังให้คนไทยทั่วประเทศได้ร่วมชื่นชมยินดีในผลงานการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทยและนานาชาติ ที่ทุกคนมีส่วนร่วมช่วยกันสร้างขึ้นนี้ และขอให้แปรเปลี่ยนเป็นพลังที่จะจับมือเดินทางในเส้นทางสร้างเสริมสุขภาพของคนไทยให้เข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป ”

ดร.สุปรียา อุดยานนท์
ผู้จัดการกองทุน สสส.



บทบาทของ สสส. ต่อการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพ

สสส. จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 มีพันธกิจหลัก คือ จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังบุคคล และองค์กรทุกภาคส่วน ให้มีขีดความสามารถสร้างสรรค์ระบบสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะ

สสส. ใช้งบประมาณที่มาจากนวัตกรรมการเงินการคลังที่ยั่งยืน เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ผ่าน 2,000 แผนงาน/โครงการต่อปี โดยครอบคลุมทั้ง 15 แผนหลัก หรือ กลุ่มงานยุทธศาสตร์หลัก (strategic priority areas) แบ่งเป็น

- **แผนหลักเชิงประเด็น** อาทิ แผนควบคุมการบริโภคยาสูบ แผนควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- **แผนหลักเชิง settings และกลุ่มประชากร** อาทิ แผนสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน แผนสร้างเสริมสุขภาพในองค์กร
- **แผนหลักเชิงระบบ** อาทิ แผนพัฒนาระบบและกลไกสนับสนุนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ แผนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพผ่านระบบบริการสุขภาพ แผนระบบสื่อและวิถีสุขภาพทางปัญญา

แผนงานเหล่านี้ถูกออกแบบให้เป็น “ตัวเร่ง” และ “คานงัด” ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับพื้นที่ ระดับประเทศ และระดับสากล



“ขอแสดงความยินดีกับ สสส. ที่ได้รับรางวัลเนลสันแมนเดลา ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ประจำปี 2564 ซึ่งประกาศในการประชุมคณะกรรมการบริหารองค์การอนามัยโลก สมัยที่ 148 วันที่ 26 มกราคม ที่ผ่านมา ถือเป็นเกียรติสำหรับผู้บริหารสร้างเสริมสุขภาพ รางวัลนี้คู่ควรกับ สสส. เป็นอย่างยิ่ง รวมถึงยินดีกับคนไทยทุกคนที่มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย ทำให้ฝันของการก่อตั้ง สสส. มีผลสัมฤทธิ์เป็นที่ประจักษ์แก่ชาวโลกและเป็นต้นแบบการทำงานให้หลายๆ ประเทศ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ สสส. ภาควิชาเครือข่าย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เครือข่ายชุมชนสุขภาพดี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และบุคลากรทางสุขภาพทั้งหมด ที่ให้คุณค่าต่องานสร้างเสริมสุขภาพและการจัดการปัจจัยกำหนดสุขภาพต่าง ๆ ทำให้งานส่งเสริมสุขภาพของไทยเป็นที่ยอมรับระดับโลก แม้ตนเองจะเป็นคนไทยคนเดียวที่เหลืออยู่ในองค์การอนามัยโลกที่ทำงานด้านนี้ ก็จะขอผลักดันต่อไป และขยายผลดี ๆ จากเมืองไทยไปสู่นานาชาติ” ดร.สุวจิ กล่าว

ดร.สุวจิ ภูิด

ที่ปรึกษาระดับภูมิภาคด้านการสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยทางสังคมกำหนดสุขภาพ องค์การอนามัยโลกประจำภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก (WHO South-East Asia World Health Organization : WHO-SEARO)



“

การเกิดขึ้นของ สสส. และผลงานสร้างเสริมสุขภาพที่สั่งสมมาตลอดเกือบ 20 ปี ทำให้องค์การอนามัยโลก ภาคพื้นต่าง ๆ เห็นถึงความสำคัญของการมีองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ จึงมุ่งสนับสนุนและผลักดันให้ประเทศสมาชิก ก่อตั้งกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ตามอย่าง สสส. ไทย โดยให้ สสส. ไทย และหน่วยงานสุขภาพของไทย เป็นพี่เลี้ยง ช่วยในการก่อตั้งองค์กร ให้คำแนะนำในการกำหนดหลักเกณฑ์การทำงาน และแบ่งปันประสบการณ์การทำงานที่สำคัญ เช่น มาตรการทางภาษี กฎหมายคุ้มครองสุขภาพจากบุหรี่ การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ความปลอดภัยทางถนน ขณะนี้มีประเทศที่สามารถก่อตั้งกองทุนสร้างเสริมสุขภาพสำเร็จจากความช่วยเหลือของ สสส. ไทย แล้วคือ มาเลเซีย ตองกา มองโกเลีย เกาหลีใต้ เวียดนาม และ สปป.ลาว

“สสส. อยู่ในความสนใจของแวดวงสุขภาพทั่วโลกมาโดยตลอดตั้งแต่ก่อตั้งขึ้นมา การได้รับรางวัล เนลสันแมนเดลา จากองค์การอนามัยโลก ในฐานะผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพในครั้งนี้ ถือเป็นครั้งแรก ของไทยที่ได้รับรางวัลที่สำคัญ ไม่ใช่แค่ความภาคภูมิใจของ สสส. แต่เป็นรางวัลเกียรติยศของคน ทั้งประเทศ ที่ร่วมกันสนับสนุนงานสร้างเสริมสุขภาพให้แตกหน่อ ออกผลกระจายทั่วประเทศ ลงลึกถึง ระดับชุมชนท้องถิ่น ให้มีโอกาสดำเนินการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งผลความสำเร็จของการทำงานของ สสส. จะส่งแรงกระเพื่อมไปถึงระดับนานาชาติสนับสนุนให้ประเทศต่าง ๆ ผลักดันให้เกิดกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพได้มากประเทศขึ้น”

ศ.นพ.ประทีป วาศิตสารกิจ

เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ และอดีตเลขาธิการเครือข่ายกองทุนสร้างเสริม สุขภาพนานาชาติ (เครือข่าย สสส. โลก) ปี 2554-2556



“

องค์การอนามัยโลก ยินดีที่ได้ร่วมงาน กับ สสส. เราทำงานภายใต้ แนวคิดเดียวกันที่ว่า การสร้างเสริมสุขภาพ คือหนึ่งในรากฐาน สำคัญของ การสาธารณสุข

ดร.แดเนียล เคอร์เทซ

ผู้แทนองค์การอนามัยโลก ประจำประเทศไทย

ที่มา : องค์การอนามัยโลก ประกาศผลรางวัล Nelson Mandela for Health Promotion ให้แก่ สสส.

ในฐานะองค์กรที่มีผลงานสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นครั้งแรกของประเทศไทยที่ได้รับรางวัลทรงเกียรตินี้



“

ขอแสดงความยินดีกับผู้บริหาร และบุคลากรทุกท่าน ที่ได้นำความสำเร็จระดับนานาชาติ มาสู่ สสส. และประเทศไทย

นพ.สุกกร บัวสาย

ผู้จัดการกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) และอดีตผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ที่มา : รางวัล Nelson Mandela Award for Health Promotion 2021 ขององค์การอนามัยโลก

โดย สสส. จะเข้ารับมอบโล่ประกาศเกียรติคุณ ในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก สมัยที่ 74 ในเดือนพฤษภาคม 2564



คนพิการมีงานทำ

“ได้อะไรมากกว่าการจ้างงาน”

“ ความเท่าเทียมเป็นสิ่งที่ทุกคนในสังคมควรได้รับ ”

คนพิการเป็นกลุ่มเปราะบางที่มักเข้าไม่ถึงโอกาสและถูกละเลยเพิกเฉยจากสังคม ทั้งที่หากเข้าถึงโอกาสในการดำเนินชีวิตได้เท่ากับผู้อื่น ก็สามารถแสดงศักยภาพออกมาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมได้ไม่แตกต่างกัน การทำให้สังคมเกิดความเท่าเทียม ถือเป็นวาระสำคัญอย่างหนึ่งที่ต้องทำให้เกิดขึ้นจริง ซึ่งที่ผ่านมา สสส. ได้ทำโครงการในหลากหลายมิติเพื่อทำให้คนทุกกลุ่มเข้าถึงโอกาสการมีสุขภาวะที่ดี

คนพิการที่ได้รับการออกบัตรประจำตัวคนพิการปี 2562 มีจำนวน 2,015,385 คน คิดเป็นร้อยละ 2.89 ของประชากรทั้งประเทศ คนพิการสูงอายุคิดเป็นร้อยละ 53.67 ของคนพิการทั้งหมด มีคนพิการที่อยู่ในวัยทำงาน คือ อายุ 15-59 ปี มีจำนวน 850,270 คน โดยคนพิการที่สามารถประกอบอาชีพได้ แต่ไม่ได้ประกอบอาชีพหรือเป็นคนพิการที่ไม่มีงานทำ คิดเป็นร้อยละ 59.20



จากการวิเคราะห์ปัญหาพบว่า คนพิการจำนวนมากติดปัญหาทางการศึกษา ไม่สามารถเข้าถึง การศึกษาระดับสูงขึ้นได้ เนื่องมาจากหลายปัจจัย ทั้งเรื่องเศรษฐกิจ สถานะ การเดินทาง ทำให้ส่วนใหญ่ สามารถเรียนได้เพียงชั้นประถมศึกษา ทำให้กระทบไปถึงเรื่องของการเลือกอาชีพ การหาเลี้ยงชีพ แม้ว่าภาครัฐจะมีนโยบายมาขับเคลื่อนเพื่อกระตุ้นให้เกิดการจ้างงาน คนพิการ ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการมาตรา 33-35 แต่ก็ยังมีช่องว่างและขาดการปฏิบัติได้จริง ผู้ประกอบการใช้ช่องว่างที่มีเพื่อหลีกเลี่ยง การจ้างงานคนพิการ เพราะไม่เข้าใจและมองว่าเป็นเรื่องยุ่งยากในทางปฏิบัติ

หนึ่งในเหตุผลสำคัญที่ องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้เหตุผลว่า สสส. ควรได้รับ รางวัลเนลสันแมนเดลา ด้านการส่งเสริมสุขภาพ (Nelson Mandela Award for Health Promotion) มาจากการสนับสนุนให้เกิดการ ปรับเปลี่ยนบรรทัดฐานทางสังคมไปสู่สังคมที่มีสุขภาวะและเท่าเทียม โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อม และการจ้างงานคนพิการที่เป็นลูกจ้าง อย่างเป็นธรรม



เส้นทางการทำงาน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางสังคม

ปี 2556 สสส. ร่วมกับ มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม ได้พัฒนา นวัตกรรมการทำงานคนพิการเชิงสังคม เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ ในการจ้างงานคนพิการ

ปี 2557-2559 เกิดการจ้างงานคนพิการตามกฎหมาย รวม 32,617 คน เพิ่มขึ้นจากปี 2556 ซึ่งเป็นปีตั้งต้น จำนวน 4,119 คน โดยคนพิการมีงานทำภายใต้การประสานงานของโครงการ ณ วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2559 รวม 1,287 คน คิดเป็นจำนวนเงินที่สร้างรายได้ ให้กับคนพิการมูลค่าไม่น้อยกว่า 140,926,500 บาท

ปี 2558-2560 พัฒนารูปแบบการทำงานคนพิการภายใต้ การสนับสนุนจากสถานประกอบการใน 2 รูปแบบ คือ 1. การจ้างงาน คนพิการเพื่อทำงานสาธารณประโยชน์ในชุมชน และ 2. การส่งเสริม การประกอบอาชีพอิสระของคนพิการและครอบครัวตามมาตรา 33 และ 35 ถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของการเปิดและกระจายโอกาสให้ คนพิการมีงานทำจนพัฒนาเป็นต้นแบบที่ดี สร้างอาชีพให้กับคนพิการ ได้มากกว่า 6,000 คน มีการประเมินผลลัพธ์ทางสังคม (SROI) ของคนพิการที่ได้รับการจ้างงานเชิงสังคมว่า **“ทุก 1 บาท ก่อให้เกิด ผลตอบแทนทางสังคมจำนวน 10.94 บาท”** ช่วยเปลี่ยนการส่งเงิน เข้ากองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการไปเป็นรายได้ โดยตรงแก่คนพิการปีละ 700 ล้านบาท

ปี 2561-2563 คุณภาพชีวิตของคนพิการ ที่มีส่วนทำ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น อย่างเห็นได้ชัดใน 3 ด้าน คือ

ด้านสุขภาพ : คนพิการมีสุขภาพกายและสุขภาพ จิตที่ดีขึ้น ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ ของตนเองเพิ่มขึ้น การทำงานสามารถทำให้เกิดการ ออกกำลังกายไปในตัว ส่งผลให้ลดการใช้บริการสุขภาพ ในระบบ และลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

ด้านเศรษฐกิจ : คนพิการมีรายได้ไม่น้อยกว่าปีละ 109,500 บาทต่อคน สามารถพึ่งพาตัวเองได้และ สามารถหารายได้ไปจุนเจือครอบครัว มีเหลือเก็บ และมีการวางแผนการจัดการทางการเงิน

ด้านสังคม : คนพิการมีความภาคภูมิใจในตนเอง ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและชุมชน สามารถ ออกมาทำกิจกรรมร่วมกับคนในชุมชนและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมากขึ้น ทำให้คนพิการมีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมศักดิ์ศรีแห่งความเป็น มนุษย์และมีส่วนร่วมกับสังคมได้อย่างเสมอภาค และมีประสิทธิภาพ

แม้ว่าจะมีการปรับเปลี่ยนนโยบาย และสนับสนุนให้เกิดการจ้างงานคนพิการแต่ก็พบว่า บริษัทส่วนใหญ่เลือกส่งเงิน ให้กองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการมากกว่าเลือกจ้างคนพิการมาทำงาน ทั้งที่คนพิการในประเทศไทยมีประมาณ 5 แสนคนจาก 2 ล้านคน ที่ประเมินแล้วมีศักยภาพในการทำงานได้

ปัญหาจากอะไร?

• **ฝ่ายนายจ้าง** ไม่รู้ว่าจะไปหาคนพิการที่เหมาะสมกับงานตัวเองได้ที่ไหน และบางครั้งหาคนพิการที่ไม่ชอบงานที่เตรียมไว้ให้ หรือไม่สามารถจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสมให้ได้ เช่น ไม่มีทางลาดสำหรับรถเข็น ไม่มีอักษรเบรลล์ หรือไม่มีล่ามภาษามือ

• **ฝ่ายคนพิการ** อยากไปทำงานแต่ระบบการขนส่งไม่เอื้ออำนวย ไม่สามารถเดินทางจากบ้านได้ตามลำพัง หรือไปได้แต่ต้องจ่ายค่าแท็กซี่หรือจ้างคนพาไป ซึ่งเป็นรายจ่ายที่มากกว่าเงินเดือนที่ได้รับ หรือบางครั้งเดินทางไปทำงานได้แต่ไม่ชอบลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น งานทำความสะอาด งานรับโทรศัพท์ หรืองานต้องพบปะผู้คนจำนวนมาก รวมถึงปัญหาในการปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงาน บางครั้งต้องแก้ปัญหาด้วยการเลือกบริษัทหรืองานที่อนุญาตให้ทำงานที่บ้านได้



สสส. มีกระบวนการและบทบาท

ในการเข้าไปมีส่วนร่วม

หนุนสร้างโอกาสคนพิการ



+ พัฒนารูปแบบการจ้างงานคนพิการในชุมชนและองค์กรสาธารณะประโยชน์ โดยใช้มาตรา 33 และ 35 ช่วยให้คนพิการทำงานใกล้บ้าน และขับเคลื่อนต่อเนื่องเป็นการจ้างงานคนพิการเชิงสังคม สร้างโอกาสการมีงานทำให้กับคนพิการได้อย่างกว้างขวางและสอดคล้องกับบริบทชีวิตของคนพิการส่วนใหญ่ของประเทศ สร้างโอกาสทำให้คนพิการสามารถมีรายได้และนำไปสู่การพึ่งพาตนเองได้

+ เชื่อมประสานให้สถานประกอบการที่เคยส่งเงินเข้ากองทุนเปลี่ยนมาจ้างงานคนพิการเชิงสังคมและสนับสนุนทุนประกอบอาชีพเป็นจุดตั้งต้นสำคัญที่ช่วยดึงภาคธุรกิจหลากหลายให้เข้ามาสานต่อความร่วมมือ เพื่อยกระดับไปสู่การขยายการจ้างงานกระแสหลักต่อไป ณ ปัจจุบันมีสถานประกอบการ 342 แห่ง จ้างงานและสนับสนุนอาชีพคนพิการ 3,000 คนอย่างต่อเนื่อง และบูรณาการเชิงนโยบายร่วมกับกระทรวงแรงงาน และกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สนับสนุนให้เกิดการจ้างงานคนพิการภายใต้นโยบาย **“ทางเลือกใหม่ของการจ้างงานคนพิการ”** และร่วมกันประกาศความร่วมมือและเจตนารมณ์ **“สานพลังประชารัฐ สร้างงาน สร้างอาชีพ คนพิการ 10,000 ตำแหน่ง”** เพื่อส่งเสริมให้คนพิการมีงานทำ มีรายได้เพียงพอสำหรับการดำรงชีพ และได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

+ ส่งเสริมสนับสนุนภาคีพื้นที่จำนวนกว่า 1,300 หน่วยทั่วประเทศ ครอบคลุมหน่วยงานสาธารณสุข องค์กรการศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเครือข่ายที่มีภารกิจด้านคนพิการที่หลากหลาย ร่วมขับเคลื่อนเป็นหน่วยจัดการในพื้นที่ (นจพ.) นำคนพิการไปช่วยปฏิบัติงาน โดยสถานประกอบการเป็นผู้จ่ายค่าจ้าง ทำให้ นจพ. สามารถให้บริการชุมชนได้มากขึ้นหรือดีขึ้นกว่าเดิมในขณะเดียวกันคนพิการที่ไปปฏิบัติงานมีโอกาสได้รับการดูแลทางสุขภาพจาก นจพ. อย่างสม่ำเสมอเป็นอีกปัจจัยช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น อีกทั้งคนพิการที่มีศักยภาพเพียงพอสามารถได้รับการพัฒนาให้เป็นนักสร้างเสริมสุขภาพ (นสส.) ขยายการสร้างเสริมสุขภาพไปสู่คนในชุมชน

• **ฝ่ายหน่วยงานรัฐ** เนื่องจากขาดกำลังคนทำงานเชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย มีข้อติดขัดในการบูรณาการความร่วมมือข้ามหน่วยงาน ทำให้ขับเคลื่อนงานได้ยากและใช้เวลานาน อีกทั้งติดกรอบการทำงานภายใต้กฎระเบียบและแนวปฏิบัติที่เคยทำมา ทำให้ไม่สามารถสร้างผลลัพธ์ใหม่ได้

• **การจ้างงานเชิงสังคม ม.33** หมายถึง นายจ้างเปิดรับสมัครคนพิการมาทำงานตามโควตาที่มีแต่ไม่ต้องให้เดินทางมาทำงานในสถานประกอบการของตนแต่ให้ไปทำงานในองค์กรสาธารณประโยชน์แทน เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล ฯลฯ โดยคนพิการได้รับสิทธิประโยชน์เงินเดือน สวัสดิการ โบนัส ทุกอย่างเหมือนพนักงานทั่วไปของบริษัท ส่วนนายจ้างก็ได้สิทธิลดภาษีเพิ่มเป็น 2 เท่าแทน

• **การจ้างงานเชิงสังคม ม.35** เป็นการจ้างเหมาให้คนพิการไปทำงานในองค์กรสาธารณประโยชน์ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ผ่านการจ้างเหมาตามอัตราค่าแรงขั้นต่ำในแต่ละปี ซึ่งปีจำนวนตัวเลขเท่ากับที่จ่ายเข้ากองทุนคนพิการ



คนพิการที่บรรลุนิติภาวะ และผู้ดูแลคนพิการตามกฎหมาย สามารถกู้ยืมเงินทุนประกอบอาชีพหรือขยายกิจการ จากกองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ โดยการให้บริการกู้ยืมเงิน เป็นการบริการคนพิการ และผู้ดูแลคนพิการ เพื่อเป็นทุนประกอบอาชีพหรือขยายกิจการ **รายบุคคล รายละไม่เกิน 60,000 บาท รายกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 1 ล้านบาท ผ่อนชำระภายในระยะเวลาไม่เกิน 5 ปี โดยไม่คิดดอกเบี้ย** ทั้งนี้ หากมีผู้ประสงค์จะกู้ยืมเงินเกินกว่าวงเงินที่กำหนด ให้มีการพิจารณาเป็นราย ๆ ไป โดยไม่เกิน 120,000 บาท



สสส. โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ ทำงานส่งเสริมศักยภาพคนพิการครอบคลุมใน 4 มิติ คือ 1. การส่งเสริมสุขภาพ 2. ด้านเศรษฐกิจ 3. สังคม และการเรียนรู้ และ 4. สภาพแวดล้อมบริบทที่มีต่อการทำงานของคนพิการคือ งานที่คนพิการทำเป็นงานที่มีคุณค่า (Decent work) ทำแล้วมีความสุขเหมาะสมกับตัวของคนพิการ ทำแล้วเกิดความภาคภูมิใจ มีศักดิ์ศรี และแสดงให้เห็นถึงพลังในตนเอง และนำพลังนี้ไปพัฒนาชุมชน/สังคมได้อย่างเท่าเทียม

สิ่งที่ สสส. ทำในวันนี้เป็นการเปิดศักยภาพในการทำงานของคนพิการ ที่มีข้อจำกัดในด้านต่าง ๆ การทำงานจะเป็นการเสริมสร้างความมั่นใจให้กับคนพิการว่า คนพิการมีอาชีพสามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้โดยไม่เป็นภาระของคนอื่น



นางกรณีย์ ภูประเสริฐ

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส.



20 Big Changes

“คนพิการมีงานทำ” เป็น 1 ใน 20 Big Changes จากผลการดำเนินงานตลอด 20 ปีของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติอย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน

คนพิการต้องมียานทำ โอกาสสร้างได้

อภิชาติ การุณกรสกุล ประธานมูลนิธิธรรมาภิบาลทางสังคม
และกรรมการผู้อำนวยการ บริษัท เอเชีย พรีซิชั่น จำกัด (มหาชน)
(APCS) บริษัทผู้ผลิตชิ้นส่วนโลหะในอุตสาหกรรมยานยนต์

“จุดเริ่มต้นที่ก้าวเข้ามาทำกิจการเพื่อสังคม
เพราะต้องการสร้างโอกาสให้คนพิการ
มีงานทำมากขึ้น ได้รับแรงบันดาลใจหลังจาก
ได้ร่วมงานกับ สสส. ในโครงการ Happy
WorkPlace จึงเป็นที่มาของการจุดประกาย
ขับเคลื่อนงานทางสังคม ส่งเสริมอาชีพ
คนพิการรูปแบบ “การจ้างงานเชิงสังคม
และสนับสนุนการประกอบอาชีพคนพิการ”
ถือว่ามีความหมายเดียวกันกับ สสส. ที่
ต้องการสร้างความเท่าเทียมและเสมอภาค
ในสังคมเพื่อคนทุกกลุ่ม”

กฎหมายได้เปิดทางให้บริษัทต่าง ๆ จ้างงานคนพิการ
เพื่อสิทธิทางภาษี โดยกำหนดว่า หากมีพนักงานตั้งแต่
100 คนขึ้นไป จะต้องรับคนพิการเข้าทำงานด้วย 1 คน
ตามอัตราส่วน 100:1 ตามมาตรา 33 และมาตรา 35
แต่ในทางปฏิบัติสถานประกอบการส่วนใหญ่เลือกใช้วิธี
การจ่ายเงินเข้ากองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต
คนพิการเพราะสะดวกกว่า

แต่การจ้างงานคนพิการนั้น มีอะไรมากกว่าการทำ
ตามกฎหมาย ย้อนกลับไปเมื่อปี 2556 สสส. และ มูลนิธิ
ธรรมาภิบาลทางสังคม ร่วมกันพัฒนา “นวัตกรรมการจ้างงาน
คนพิการเชิงสังคม” เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ในการจ้างงาน
คนพิการ จนในปี 2557 แผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ
แบบครบวงจร : สุขภาวะจากการทำงาน สสส. ได้ดำเนินโครงการ
นำร่องจ้างงานคนพิการในพื้นที่/ชุมชน จำนวน 229 คน โดยส่งเสริม
ให้นายจ้างและเจ้าของสถานประกอบการกว่า 20 บริษัทชั้นนำ
จ้างงานคนพิการทำงานในพื้นที่/ชุมชน เป็นครั้งแรก



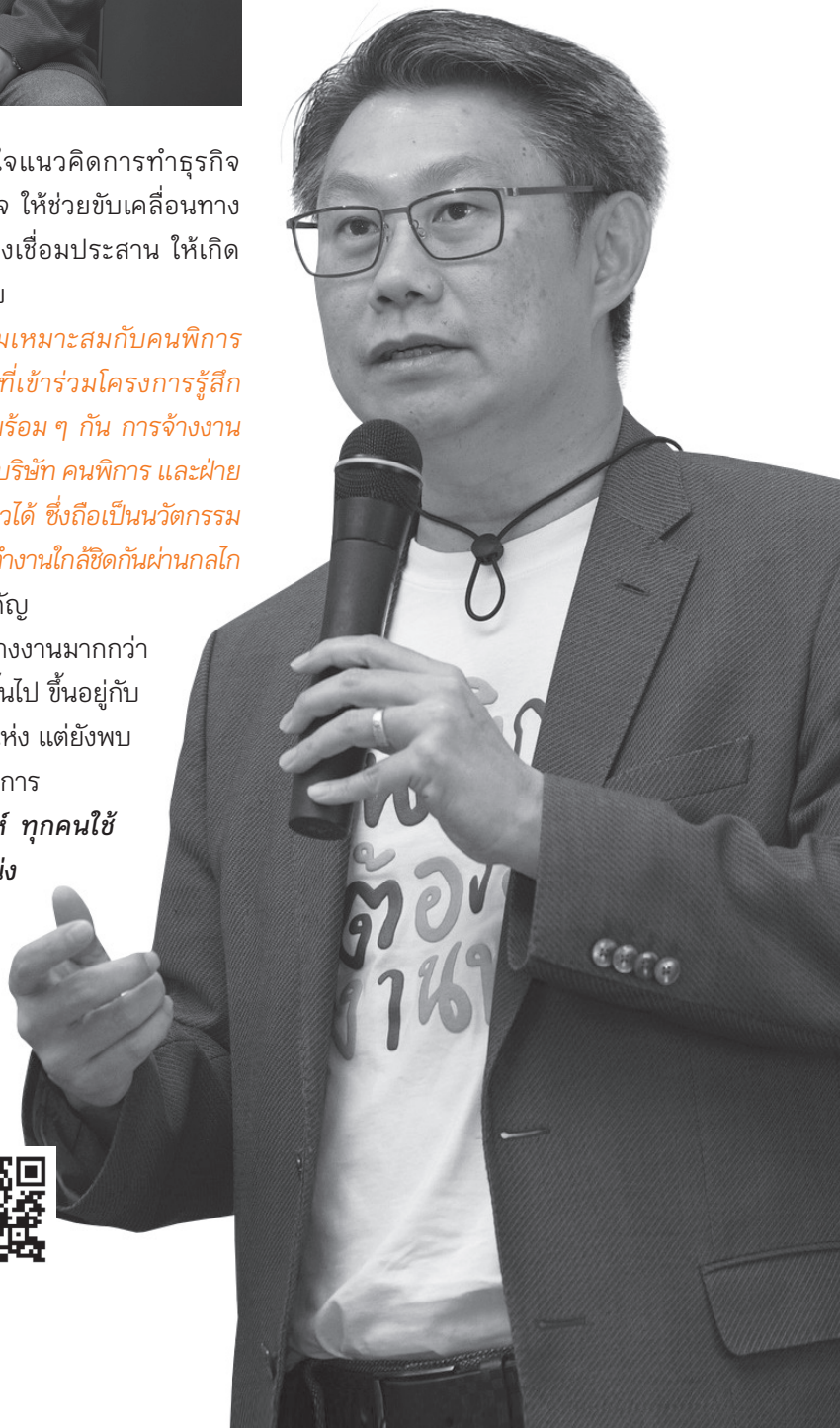
สิ่งที่มูลนิธิตั้งใจได้พบจากการทำงานคือการได้เห็นศักยภาพของคนพิการ เพราะเรื่องของคนพิการไม่ใช่เรื่องของใครคนใดคนหนึ่ง หรือองค์กรใดองค์กรหนึ่ง หรือแม้กระทั่งภาครัฐเองก็ไม่สามารถขับเคลื่อนเรื่องนี้ได้โดยลำพัง โอกาสของคนพิการคือเรื่องของทุกคนที่ต้องช่วยกันสร้างให้เกิดขึ้น ได้รับการยอมรับ มีอาชีพความเท่าเทียมทางเศรษฐกิจ ทำให้คนพิการสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์และเสมอภาคกับบุคคลทั่วไป

คุณอภิชาติ ได้เข้าร่วมโครงการและเกิดความสนใจแนวคิดการทำธุรกิจเพื่อสังคม ต้องการขยายผลไปสู่ภาคเอกชนหรือภาคธุรกิจ ให้ช่วยขับเคลื่อนทางสังคมมากขึ้น เพื่อเป็นเรี่ยวแรงสำคัญในการเป็นตัวกลางเชื่อมประสาน ให้เกิด “นวัตกรรมการทำงานคนพิการเชิงสังคม” ขึ้นในสังคมไทย

“คนพิการที่เข้าร่วมโครงการมีความสุข งานมีความเหมาะสมกับคนพิการ เขามีความภาคภูมิใจตัวเอง รู้สึกมีคุณค่า ขณะที่บริษัทที่เข้าร่วมโครงการรู้สึกพึงพอใจมากที่ได้ช่วยเหลือคนพิการและช่วยเหลือชุมชนไปพร้อม ๆ กัน การจ้างงานลักษณะนี้จึงได้รับการพิสูจน์แล้วว่าตอบโจทย์กับทุกฝ่ายทั้ง บริษัท คนพิการ และฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพราะนี่คือจุดเริ่มต้นให้เกิดการจ้างงานในระยะยาวได้ ซึ่งถือเป็นนวัตกรรมที่ทำได้จริง เพราะหน่วยงานเอกชน และภาคประชาสังคม ได้ทำงานใกล้ชิดกันผ่านกลไกต่างๆ ที่สร้างขึ้นมาร่วมกัน” คุณอภิชาติ กล่าวถึงความสำคัญ

ตลอดช่วงเวลา 6 ปีที่ผ่านมา มีคนพิการได้รับการจ้างงานมากกว่า 20,000 คน มีรายได้ต่อปีคนละประมาณ 100,000 บาทขึ้นไป ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน และมีบริษัทที่เข้าร่วมโครงการมากกว่า 400 แห่ง แต่ยังคงพบองค์กรขนาดใหญ่หลายแห่งมองข้ามเรื่องการจ้างงานคนพิการ

“อย่าเรียกการจ้างงานคนพิการว่า การสงเคราะห์ ทุกคนใช้ศักยภาพ พรแสวง พรสวรรค์ รับผิดชอบหน้าที่ในตำแหน่งที่ได้รับมอบหมายเท่าเทียมกับทุกคนในบริษัท เพราะได้รับค่าตอบแทนเป็นเงินเดือนเหมือนกับพนักงานทั่วไป นี่คือการสะท้อนชัดเจนเรื่องการสร้างความเสมอภาคในสังคมอย่างแท้จริง” คุณอภิชาติ ถ่ายทอดมุมมองในงานที่ขับเคลื่อนมาตลอด



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



หลักฐาน
ทางวิทยาศาสตร์เริ่มชัด
ไวรัสกลายพันธุ์ B.1.1.7
ในประเทศไทย
แพร่ระบาดง่ายกว่าเดิม
เพิ่มเติมด้วยพลวัตที่ชี้ว่า
ทำให้อัตราการเสียชีวิต
เพิ่มสูงขึ้นในทุกช่วงอายุ!

โคโรนาไวรัส สายพันธุ์อังกฤษ ยิ่งรู้จักยิ่งน่ากลัว

การกลายพันธุ์ เป็นลักษณะเฉพาะของไวรัสเมื่อเกิดการระบาดขึ้นทั่วโลก นอกจากเฟ้ระวังสถานการณ์การติดเชื้อ และการเจ็บป่วย นักวิทยาศาสตร์ ยังต้องเฝ้าระวังการกลายพันธุ์ตลอดเวลา เพราะอาจเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้สถานการณ์โรครุนแรงขึ้นได้

B.1.1.7 เป็นรหัสของเชื้อกลายพันธุ์ที่พบครั้งแรกในประเทศไทยในต้นต้นของการค้นพบ เชื้อตัวนี้เป็นหนึ่งในส่วนที่ทำให้เกิดการแพร่ระบาดได้ง่ายกว่าเดิม และถูกจับตาว่าจะทำให้อาการเจ็บป่วยรุนแรงกว่าเดิมหรือไม่ ทำให้มีการวิจัยและเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่อง จนทีมนักวิจัยพบข้อสันนิษฐานที่เชื่อได้ว่า เชื้อกลายพันธุ์ตัวนี้มีความเป็นไปได้สูง ที่ทำให้อัตราการตายสูงกว่าเดิม แต่ยังคงต้องทำวิจัยเพิ่มเติม

คณะผู้วิจัยจากโรงเรียนสุขอนามัยและเวชศาสตร์เขตร้อนแห่งลอนดอน พบว่า อัตราการเสียชีวิตในกลุ่มผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์กลายพันธุ์ที่พบในอังกฤษสูงกว่าในกลุ่มที่ติดเชื้อตัวที่ไม่กลายพันธุ์มากถึง 35% อย่างไรก็ตาม ผลวิจัยดังกล่าวยังอยู่ระหว่างการทบทวนว่าจะตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์หรือไม่ในตอนนี้ แต่ก็พบการวิจัยของทีมอื่นๆ ที่ชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่า เชื้อกลายพันธุ์นี้ ทำให้ผู้ติดเชื้อเสียชีวิตในอัตราที่สูงกว่าเชื้อไม่กลายพันธุ์

นับตั้งแต่เดือนกันยายนปีที่แล้ว ที่มีการตรวจพบเชื้อ B.1.1.7 ในทางตอนใต้ของประเทศอังกฤษ จนเชื้อตัวนี้แพร่กระจายไปทั่วสหราชอาณาจักร และอีกกว่า 30 ประเทศทั่วโลก นิโคลัส เดวีส์ และทีมวิจัยจาก โรงเรียนสุขอนามัยและเวชศาสตร์เขตร้อนแห่งลอนดอน ได้ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ติดเชื้อจำนวนกว่า 850,000 คน ที่ยืนยันว่าติดเชื้อตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2563 - วันที่ 11 มกราคม 2564 และพบว่าเชื้อสายพันธุ์กลายพันธุ์อังกฤษนั้น มีความเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมในตำแหน่งของหนามโปรตีน ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เชื้อไวรัสโคโรนาใช้เกาะเซลล์ของผู้ติดเชื้อ และเป็นจุดที่หากร่างกายของคนที่ได้รับเชื้อมีภูมิคุ้มกันอยู่แล้ว ไม่ว่าจะจากการฉีดวัคซีนหรือจากผลของการติดเชื้อมาก่อนหน้าและรักษาหายแล้ว จะสามารถจัดการไม่ให้เชื้อที่ติดใหม่ไปก่ออาการเจ็บป่วยได้อีกต่อไป



นอกจากองค์ความรู้ที่ว่านี้แล้ว ทีมวิจัยยังศึกษาต่อเนื่องและพบว่าเชื้อกลายพันธุ์ B.1.1.7 ยังส่งผลให้อัตราการเสียชีวิตในกลุ่มผู้ติดเชื้อเพิ่มสูงขึ้นกว่าปกติในทุกกลุ่มอายุอีกด้วย



“ผลการศึกษานี้เป็นหลักฐานที่ไปยืนยันจำนวนผู้เสียชีวิตในอังกฤษที่เพิ่มขึ้นมากตามอัตราการติดเชื้อสายพันธุ์กลายพันธุ์” เฮนริก सालเย นักระบาดวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ จากมหาวิทยาลัยแห่งเคมบริดจ์ กล่าวถึงผลการวิจัยของทีมโรงเรียนสุขอนามัยและเวชศาสตร์เขตร้อนแห่งลอนดอน

ขณะที่ มูเกี กล่าวเสริมว่า ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์อังกฤษที่เป็นคนหนุ่มสาว ซึ่งนับรวมถึงการศึกษาที่มีล่าสุดนั้น ยังมีจำนวนไม่มากนัก จึงจำเป็นต้องมีการทำวิจัยให้มากกว่านี้ก่อนที่จะสามารถสรุปได้อย่างเป็นทางการว่า ไวรัสสายพันธุ์อังกฤษนี้มีผลต่ออัตราการตายที่สูงขึ้นในทุกกลุ่มอายุจริงๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุ

“เชื้อกลายพันธุ์นี้ สร้างผลกระทบกับกลุ่มผู้ติดเชื้อที่เป็นผู้สูงอายุหนักเป็นพิเศษ” มูเกี กล่าว

ดักัน โทนี่ เบลคลีย์ นักระบาดวิทยาจาก มหาวิทยาลัยแห่งเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย กล่าวถึงเรื่องผลกระทบของเชื้อสายพันธุ์อังกฤษต่อกลุ่มผู้ติดเชื้อสูงอายุว่า จริงๆ แล้วก็เป็นเรื่องที่คาดได้อยู่แล้ว เพราะแม้แต่ในการติดเชื้อสายพันธุ์ปกติ อัตราการเสียชีวิตในกลุ่มผู้ติดเชื้อที่เป็นผู้สูงอายุนั้นก็มักจะสูงกว่าในผู้ติดเชื้ออายุน้อยๆ อยู่แล้ว

โทนี่ ให้ความเห็นอีกด้วยว่า ผลการวิจัยของทีมโรงเรียนสุขอนามัยและเวชศาสตร์เขตร้อนแห่งลอนดอนนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยเบื้องต้นหลายงานวิจัยที่ได้รวบรวมเป็นรายงาน และได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ โดยคณะผู้ให้คำปรึกษาของรัฐบาลอังกฤษ เกี่ยวกับเชื้อไวรัสทางระบบทางเดินหายใจอุบัติใหม่ (New and Emerging Respiratory Virus Threats Advisory Group) โดยหนึ่งในผลการวิจัยที่รวบรวมไว้เป็นผลงานวิจัยของคณะผู้วิจัย จากมหาวิทยาลัยอิมพีเรียล คอลเลจ ลอนดอน ที่พบว่า อัตราการเสียชีวิตในกลุ่มผู้ติดเชื้อสายพันธุ์กลายพันธุ์ B.1.1.7 นั้น สูงกว่าปกติถึง 36%



📖 ฝรั่งเศสตั้งเป้าปีประชาชนรณรงค์ปลอดควันบุหรี่

แอมานุแอล มาครง ประธานาธิบดีฝรั่งเศส ออกมาประกาศเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ ซึ่งตรงกับวันมะเร็งโลกว่า จะทุ่มสรรพกำลังในการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ โดยมีความปรารถนาที่จะเห็นประชากรฝรั่งเศส ที่จะมีอายุครบ 20 ปี ในปี พ.ศ. 2573 กลายเป็นประชากรรุ่นแรกในประวัติศาสตร์ของฝรั่งเศสที่เป็นคนรุ่นปลอดควันบุหรี่ โดยรัฐบาลตั้งเป้าว่า จะเริ่มรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ในประชากรกลุ่มนี้กันอย่างเข้มข้นและต่อเนื่อง ตั้งแต่ที่พวกเขายังอยู่ในวัยเรียนกันอยู่ในตอนนี้ ทั้งนี้ ประธานาธิบดีฝรั่งเศส ได้ให้คำมั่นต่อสาธารณะว่า รัฐบาลจะเพิ่มงบประมาณเพื่อการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ให้อีกถึง 20% ในช่วงห้าปีต่อจากนี้



เหตุผลก็เพราะการสูบบุหรี่นั้นพบว่า เป็นปัจจัยหลักที่คร่าชีวิตของชาวฝรั่งเศส ทั้งชายหญิงจากโรคมะเร็ง รัฐบาลตั้งเป้าไว้ชัดเจนว่า เงินอุดหนุนที่จะเพิ่มขึ้นนี้ ต้องนำไปสู่การลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งในฝรั่งเศส ให้น้อยลงจากปัจจุบันราวๆ 150,000 คนต่อปี เป็น 100,000 ให้ได้

ฉะนั้นแล้วหากประเทศฝรั่งเศสสามารถลดอัตราการสูบบุหรี่ได้ตามที่ตั้งเป้าไว้ในกลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ ของฝรั่งเศสและกลุ่มอื่น ๆ รวมกัน ประธานาธิบดีฝรั่งเศสเชื่อมั่นว่า อัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งในประเทศ จะต้องลดลงอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง ในอีก 10 ปีข้างหน้าแน่นอน

📖 รัฐอินเดียนา พลังคั่นกฎหมายบังคับสแกนบัตรผู้ซื้อบุหรี่ทุกราย



ไม่ใช่แค่เพียงเป็นการมุ่งหวังป้องกันไม่ให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงบุหรี่ได้เท่านั้น หากแต่เป็นการป้องปรามและตรวจจับพฤติกรรมมีพิรุณของผู้ใหญ่บางคน ที่อาจเป็นนักค้าบุหรี่ผิดกฎหมาย ให้แก่ผู้เยาว์ด้วยเช่นกัน โดยเมื่อร่างกฎหมายใหม่นี้ผ่านและมีผลบังคับใช้ ทุกครั้งที่ร้านค้าปลีก จะคิดเงินค่าสินค้าให้กับลูกค้าซึ่งมีบุหรี่รวมอยู่ด้วย ระบบจ่ายเงินจะหยุดและเรียกให้เสียบบัตรประชาชนเข้าไปคิดเงิน เพื่อยืนยันอายุว่าผู้ซื้อคนนั้นๆ มีอายุถึงเกณฑ์ให้ซื้อได้เสียก่อน ระบบจึงจะยอมคิดเงินต่อให้

ในเมื่อผู้ซื้อบุหรี่ทุกคนถูกบังคับให้ยืนยันตัวตนเช่นนั้นแล้ว ทางเราก็จะได้านิสงส์จาก ข้อมูลการซื้อบุหรี่ของคนคนนั้น สามารถดึงไปวิเคราะห์ตรวจจับการซื้อบุหรี่ที่ผิดปกติได้ เช่น ซื้อเป็นจำนวนมาก ซื้อถี่ ๆ ก็จะถูกสงสัยว่า เป็นนักค้าบุหรี่ให้แก่ผู้เยาว์ไว้ก่อน และจะถูกตรวจสอบหาข้อเท็จจริงต่อไป ทั้งนี้ ร่างกฎหมายดังกล่าวไม่เพียงแต่ครอบคลุมผลิตภัณฑ์ยาสูบเท่านั้น หากแต่ยังรวมไปถึงนิโคตินเหลวที่ใช้กับบุหรี่ไฟฟ้าด้วย

ด้านประธานาธิบดีฝรั่งเศส แอมานุแอล มาครง ได้ออกมาประกาศเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2564 ซึ่งตรงกับวันมะเร็งโลกว่า ฝรั่งเศสตั้งเป้าลดการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งที่สามารถป้องกันได้ให้ได้ 50% ในอีก 10 ปีข้างหน้า ซึ่งแน่นอนว่าหนึ่งในมาตรการที่จะทำคือ การตั้งเป้าลดการสูบบุหรี่ของประชากรนั่นเอง



แพทย์มะกันชี้จำเป็นต้องจ่ายยาเลิกเหล้าลดดื่มจัดช่วงโควิด-19 📖

นับตั้งแต่โควิด-19 เริ่มระบาดหนักในสหรัฐอเมริกา ยอดขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศก็พุ่งสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนน่าเป็นห่วง และคนที่ต้องทำงานหนักไม่แพ้แพทย์และพยาบาลที่ต้องรับมือกับการติดเชื้อโควิด-19 ก็คือ จิตแพทย์ที่รักษาผู้มีปัญหาเรื่องการดื่มน้ำเมา

หนึ่งในนั้นคือ พญ.แดเนียล โบเบอร์ จิตแพทย์ในรัฐฟลอริดา สะท้อนความรู้สึกของคนไข้ที่รักษาส่วนมากที่ติดเหล้ามากขึ้นช่วงโควิด-19 ระบุว่า เป็นเพราะพวกเขาดื่มแล้วมีความรู้สึกว่ามีความสุขและอยากดื่มเรื่อย ๆ ถือเป็นสัญญาณสำหรับจิตแพทย์บำบัดคนติดเหล้าอย่างหนึ่ง

“กลุ่มผู้มีอาการเหล่านี้จำเป็นต้องใช้ยาบำบัด เพื่อลดความรู้สึกอยากโหยหาการดื่มน้ำเมา ควบคู่ไปกับการบำบัดทางจิตเวช ซึ่งมีอายุอยู่ 3 ชนิด ที่องค์การอาหารและยาสหรัฐ รับรองให้ใช้เพื่อการรักษาคนไข้ ได้แก่ ไดซัลไฟรัม (Disulfiram) นาลเทรกโซน (Naltrexone) และอะแคมโปรเซท (Acamprosate) จิตแพทย์สารระบุด้วยว่า ยา 3 ตัวนี้ ไม่ใช่ยาใหม่ แต่แพทย์หลายคนไม่ค่อยสะดวกใจจะจ่ายให้แก่คนไข้ก่อนหน้านี้ เพราะบ้างก็เห็นว่าไม่จำเป็น”



ทว่าระดับปัญหาการติดแอลกอฮอล์ในช่วงการระบาดของโควิด-19 ในสหรัฐ ไม่ใช่สภาวะปกติอีกต่อไป ฉะนั้นการใช้ยาเพื่อลดความอยากเหล้าจึงเป็นสิ่งที่เห็นว่า จำเป็นที่สุดในสถานการณ์ฉุกเฉินนี้

นักวิจัยสวีเดนพบคืมน้ำเมาประจำอายุสิ้นไป 28 ปี 📖



คนที่ต้องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน หรือดื่มแล้วไหลไปเรื่อยๆ ที่สิ้นสุดไม่เป็นจนกว่าจะดื่มไม่ไหว คือ คนที่ทีมนักวิจัยจากสถาบันแคโรลินสกา ประเทศสวีเดนพบว่า มีความเสี่ยงจะเสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วยทุกสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการดื่มจัดๆ แบบนี้ถึง 28 ปี

โดยเป็นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากประชากรชาวเดนมาร์ก ฟินแลนด์ และสวีเดน จำนวน 1.1 ล้านคน ระหว่างปี 2530 และปี 2549 โดยพบว่ากลุ่มประชากรที่มีปัญหาเรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอายุสั้นกว่าปกติระหว่าง 24-28 ปี โดยในประชากรชายที่ศึกษา มีอายุเฉลี่ย ณ ตอนเสียชีวิตคือ 53 ปี ส่วนอายุเฉลี่ยของประชากรหญิงที่ ณ ตอนเสียชีวิตคือ 58 ปี

ในขณะที่อายุเฉลี่ยของประชากร อย่างเช่นในประเทศอังกฤษ ประชากรชายมีอายุเฉลี่ยที่ประมาณ 79 ปี ส่วนประชากรหญิงในอังกฤษมีอายุเฉลี่ย 83 ปี สำหรับคำนิยามของคำว่ามีปัญหาเรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น นักวิจัยระบุว่า ถ้าเป็นผู้ชายคือคนที่ดื่มน้ำเมาดังแต่ 5-6 ดื่มขึ้นไป ในเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง ส่วนผู้หญิงการดื่มที่มีปัญหาคือดื่มตั้งแต่ 4 ดื่มขึ้นไป ภายในเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมงเช่นกัน

ล้างมือ หรือยัง



สวมหน้ากาก ใจนี้สนิท

ปิดจมูก และปาก



งามจากภายในเปล่งประกายสู่ภายนอก

นรินทร์ ชฎาภักทรโชติ หรือ “เกรซ” สาวสวย บุคลิกดี ผู้ครองตำแหน่งมิสไทยแลนด์เวิลด์ 2019 ตัวแทนของผู้หญิงยุคใหม่ ที่ไม่ได้มีเพียงความสวยงามภายนอกเท่านั้น แต่ยังสวยงามด้วยทัศนคติ และมุมมองการใช้ชีวิตอีกด้วย

เธอได้ใช้ความรู้ความสามารถที่มี ในการสร้างประโยชน์ต่อสังคมอย่างเต็มรูปแบบ ด้วยการเป็น Brand Ambassador ให้กับกรมสุขภาพจิต เธอได้จัดทำโครงการจิตอาสาชื่อว่า “Let me hear you” หรือ “หัวใจมีหู” เพื่อให้คำปรึกษาในด้านจิตวิทยา โดยเฉพาะโรคซึมเศร้า เพราะอยากมีส่วนช่วยให้สังคมเข้าใจถึงผู้ป่วยโรคจิตเวชมากขึ้น นอกจากนี้ เธอยังทำโครงการส่งต่อเจลแอลกอฮอล์ไปในพื้นที่ต่าง ๆ ร่วมกับคุณแม่ด้วย

เกรซ เผยเคล็ดลับการดูแลตัวเองให้มีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่แจ่มใสอยู่เสมอ จนปรากฏเป็นรอยยิ้มสดใสควบคู่กับความสวยงามที่เปล่งประกายออกมาอย่างที่ทุกคนได้เห็น เธอเล่าให้ฟังว่า เธอมักจะดูแลตัวเองด้วยเรื่องที่ทำได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เธอเป็นคนที่มีน้ำเยอะมาก ซึ่งการดื่มน้ำเยอะ ๆ จะช่วยเรื่องผิวพรรณไปในตัว นอกจากนี้ เธอยังให้ความสำคัญกับเรื่องการพักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สิ่งสำคัญที่สุดที่เธอเน้นย้ำ คือ การรักษาสุขภาพจิตของตนเอง พยายามทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ เพราะเธอเชื่อว่าหากข้างในใจแข็งแรงแล้ว สุขภาพร่างกายก็จะดีตามไปด้วย โดยเฉพาะเวลารับข่าวสารมาก ๆ สิ่งที่ทำได้ คือ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น และหาวิธีปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ๆ โดยส่วนตัวของเธอ ก็จะใช้วิธีจัดการกับความเครียด โดยการฟังเพลง ทำงานศิลปะ หรือใช้เวลาอยู่กับครอบครัว ซึ่งเป็นเหมือนการชาร์จพลังให้กับตัวเอง

ส่วนนิยามความงามสำหรับตัวเธอ สาวสวยเสียงใสตอบว่า “นิยามความงามสำหรับเธอนั้น คือ “ความงามจากข้างใน” เธอเชื่อว่าผู้หญิงทุกคนมีความงามในแบบของตัวเองอยู่เสมอ สิ่งสำคัญ คือ การใช้ความเป็นผู้หญิงอย่างไรเพื่อเป็นกระบอกเสียง สื่อสารหรือทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อสังคม สร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นให้กับสังคมต่อไป”

สุดท้ายนี้ ในฐานะตัวแทนของผู้หญิงยุคใหม่ที่ต้องทำงานทั้งในบ้านและนอกบ้าน เกรซ อยากฝากให้ผู้หญิงทุกคนแบ่งเวลาดูแลตัวเองอยู่เสมอ จัดสรรเวลาพักผ่อนที่เหมาะสม ทำงานอดิเรกที่ตัวเองชอบ ดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย-จิตใจควบคู่กันไป และไม่ลืมที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในทุก ๆ วัน

ไม่ว่าในช่วงเวลาปกติ หรือในช่วงที่เรารู้อทุกคนต่างต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบาก การรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจก็ยังคงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเสมอ สสส.อยากเชิญชวนให้ทุกคนหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพให้มากกว่าเดิม เพราะนอกจากจะทำให้เรามีร่างกายและจิตใจที่ดี พร้อมเผชิญกับทุกสถานการณ์แล้ว ยังถือเป็นการร่วมรับผิดชอบต่อสังคม ร่วมสร้างวินัยในการใส่ใจเรื่องสุขอนามัย และใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

ยิ่งในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 แบบนี้ การดูแลสุขภาพถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งขึ้นไปอีก ปฏิบัติได้ง่าย ๆ ด้วยการทำตามคำแนะนำ สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ ไม่เดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่แออัด เมื่อกลับถึงบ้านก็รีบทำความสะอาดเสื้อผ้าและร่างกายให้เรียบร้อย แม้เวลาอยู่ในบ้านของตัวเองแต่ถ้ามีสมาชิกครอบครัวคนอื่นอยู่ด้วย ก็ยังมีความจำเป็นต้องเว้นระยะห่าง แยกของใช้ส่วนตัวให้ถูกสุขลักษณะ แนะนำว่าอาจทำให้รู้สึกอึดอัดหรือไม่สะดวกไปบ้าง แต่เพื่อความปลอดภัยของตัวเราและคนที่เรารัก เราจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำสิ่งเหล่านี้ให้เป็นกิจวัตรประจำวันในชีวิต เพื่อจะผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้ด้วยดี

ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงเวลาไหน สสส. จะขอยืนหยัดเคียงข้างคนไทย ทำหน้าที่สื่อสาร ส่งเสริม และสร้างสรรค์สังคมแห่งสุขภาวะในทุกมิติ ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคมต่อไป



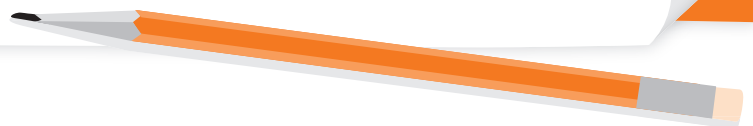


สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน แชร์ความประทับใจที่มีต่อโครงการต่าง ๆ ที่ สสส. ได้ผลักดันมาตลอดเวลา 20 ปี จนได้รับรางวัล Nelson Mandela Award for Health Promotion ในครั้งนี้



Blank lined area for writing notes or comments.



LINE Add Friends

ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 เมษายน 2564

ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 15 ท่าน รับชุดปฏิทินปีใหม่ไปได้เลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th



**วัคซีน
ต้องให้**
กลุ่มเสี่ยงก่อน

**วัคซีน
ต้องเข้าใจ
ก่อนฉีด**

**วัคซีน
ต้องมาพร้อม**



New Normal

